

少年院における体育指導方法の実践と考察 — 愛知少年院における2018年度の体育指導実践を通して —

平井博史¹⁾・磯部壮至²⁾

Practice and Consideration of Physical Education Educational Method in a Reformatory — Through Physical Education Instruction in Aichi Boys' School in 2018 —

Hiroshi HIRAI and Masashi ISOBE

筆者らは、2018年11月～2019年3月の5ヶ月間に渡り、愛知県の豊田市にある愛知少年院において在院者に対する身体トレーニングの一環として、「コーディネーショントレーニング」理論に基づく運動指導を実施する機会を得た。その内容は、幼児期の保育内容「健康」のねらいと内容を具体化して幼児体育に実践しているものがほとんどであった。本稿ではその14回の実施内容の記録と在院者の変化や法務教官（少年院において在院者を指導する教官）の感想などを表記する。その内容が、今後の少年院における体育指導の参考となることを期待する。

キーワード：少年院、身体トレーニング、矯正教育、コーディネーショントレーニング

1. はじめに

少年院とは、家庭裁判所の決定により保護処分として送致された少年を収容する法務省管轄の施設で、北海道から沖縄まで全国に50ヶ所設置されている。

少年院は、おおむね12歳から20歳（家庭裁判所の決定などにより収容を継続することができる）までの少年を収容している。また、16歳未満の受刑者を収容することもある。

少年院は、犯罪的傾向の進捗や心身の著しい障害の有無などにより、4種類の種類に分類されている。筆者は、愛知県豊田市の愛知少年院において矯正教育の生活指導の治療的指導（身体トレーニング）の一環として運動指導を実施した。

愛知少年院には、A2というカテゴリーの「社会適応課程」と呼ばれる在院者とN2というカテゴリーの「支援教育課程」と呼ばれる在院者が入院している。その中のN2と呼ばれる在院者の指導を担当した。

少年院における矯正教育とは、在院者一人一人の

特性に応じた目標・内容・実施方法及び期間等を具体的に定めた個人別矯正教育計画を策定し、生活指導・職業指導・教科指導・体育指導・特別活動指導を組み合わせて行う。また、社会復帰支援として、出院後に自立した生活が行うことが難しい者に対し、修学・就労の支援、帰住先の確保、医療・福祉機関との連携による継続的な支援などを行うことである。

愛知少年院における支援教育課程 N2 の矯正教育課程

対象者：年齢、義務教育を修了した者のうち15～19歳
情緒障害若しくは発達障害又は、これらの疑いのある者及びこれに準じた者で処遇上の配慮を要するもの。

重点的教育内容：障害等その特性に応じた、社会生活に適応する生活態度・対人関係を築く力を身に付けるための各種の指導。

基本的生活訓練、治療的指導、補習教育指導、職業生活指導、自立援助的職業指導

1) 教育学部子ども教育学科 2) (株) ハドル・スポーツクラブ

矯正教育の内容及び実施方法

○生活指導

- ・ 基本的生活指導
- ・ 問題行動指導
- ・ 治療的指導
- ・ 被害者心情理解指導
- ・ 保護関係調整指導
- ・ 進路指導
- ・ 特定生活指導
- 被害者の視点を取り入れた教育
- 薬物非行防止指導
- 性非行防止指導
- 暴力防止指導
- 交友関係指導
- 家庭関係指導

○職業指導

- ・ 職業生活設計指導
- ・ 自立援助的職業指導
- ・ 職業能力開発指導

○教科指導

- ・ 補習教育指導
- ・ 高等学校教育指導

○体育指導

○特別活動指導

- ・ 自主的活動
- ・ クラブ活動
- ・ 情緒的活動
- ・ 行事
- ・ 社会貢献活動

在院者の処遇は入院からの期間によって3級、2級、1級の3つに区分されており、それぞれの段階に応じた教育目標や教育内容が設定されている。

3級：(新入時教育) 入院後おおむね2か月

段階別目標

- ・ 自分の行動の問題点を理解する。
- ・ 院生活の心構えを持つ。
- ・ 被害者について考えることの必要性に気付く。

2級：(中間期教育) 新入時教育後のおおむね6～7か月

段階別目標

- ・ 反社会性を改め、正しい生活を身に付ける。
- ・ 望ましい職業観、勤労の習慣を身に付ける。

- ・ 加害者の責任の認識と被害者感情の理解を図る。

1級：(出院準備教育) 中間期教育後おおむね3か月
段階別目標

- ・ 健全な価値観を養い、堅実に生活する習慣を持つ。
- ・ 社会人としての自覚を促し、出院後の生活設計を明確にする。
- ・ 謝罪行動や被害弁償について、具体的な計画を立てる。

上記の様に、入院から非常に細分化された計画で矯正教育が行われているが、その内容と実施方法のすべてをここで表記することはできない。

筆者が、身体トレーニングを実施した矯正教育の段階及び内容は、2級の生活指導の中の治療的指導内容の中の「身体トレーニング」の一環としてであった。

体育指導としてではないというのが注目すべき点だと考える。愛知少年院における体育指導の内容は、ほぼ体力の向上とルールを重んじる態度、協調性、集中力、持久力のかん養におかれている。その実施方法としては、「持久走」「バレーボール」「水泳」「バドミントン」「ソフトボール」等が明記されている。

今回、筆者にコンタクトを取り在院者への身体トレーニングに「コーディネーショントレーニング」を導入しようと考えた法務教官からの説明が次のような内容である。

- ① 特に支援教育課程の在院者は、教官から見て非常に不器用な者が多く、型のあるスポーツに対して苦手意識が強い。
- ② 体育指導以前の問題としてももう少し身体を器用に動かすことが出来るようになるトレーニングの方法を模索していた。
- ③ インターネット等の情報で「コーディネーショントレーニング」を知り、「バドミントンコーディネーション」2006年ベースボールマガジン社 平井博史・渡辺哲也著のプログラムを試しに行っていた。
- ④ 本当の理論等がよく理解できていないままであった為に、プロの指導者への依頼を考えていて、これもインターネット検索により筆者が指導責任者を担当しているホームページがヒットして連絡をしてみたら、参考になっていた著書の本人であった。

このような理由から、愛知少年院において身体トレーニングの一環として10回の「コーディネーショントレーニング」のプログラムを実践することとなった。

2. 目的と内容

この機会に指導記録とその結果などを残して、今後の厚生施設等における身体トレーニングの新しい指導プログラムとして、これまで行われてきた体育指導とは異なるカテゴリーの内容を提供することを目的として以下の指導に取り組んだ。

2018年11月27日～2019年3月15日期间、少年院の指定日は、合計14回であった。

当初は、10回の指導の予定であったが、在院者と法務教官の希望により途中で4回が増えて14回指導することになった。

指導日時	第1回	2018年11月27日（火）
		10：00～11：00
	第2回	12月11日（火）
		9：00～10：00
	第3回	2019年1月8日（火）
		10：00～11：00
	第4回	1月15日（火）
		9：00～10：00
	第5回	1月21日（月）
		9：00～10：00
	第6回	2月8日（金）
		10：00～11：00
	第7回	2月14日（木）
		9：00～10：00
	第8回	2月15日（金）
		9：00～10：00
	第9回	2月19日（火）
		9：00～10：00
	第10回	3月4日（月）
		9：00～10：00
	第11回	3月5日（火）
		9：00～10：00
	第12回	3月8日（火）
		10：00～11：00
	第13回	3月12日（火）

	9：00～10：00
第14回	3月15日（金）
	10：00～11：00

指導対象者：年齢などの個人情報は、残念ながら公開してもらうことは、不可能であった。おおむね11～16人ぐらいの人数を対象に指導を行った。全14回のうち、いつも全員同じ対象者ではなく、途中退院でいなくなる者がある、または途中で入院する在院者があるという状態であった。

(1) 指導内容

2018年度 少年院指導記録（60分×全14回）

第1回目 2018年 11月27日

- ・ランニング
- ・ストレッチ
- ・COT ジャンプ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・バランス相撲（2人組）
- ・掃除機（2人組）
- ・リアクションタグ

第2回目 2018年 12月11日

- ・ランニング
- ・ジャンケンシャトルラン（2人組）
- ・ストレッチ
- ・COT ジャンプ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・リズム走
- ・リズムステップ
- ・タッピング
- ・掃除機（2人組）
- ・リアクションタグ
- ・サークル鬼
- ・バランス相撲

第3回目 2019年 1月8日

- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操

- ・足回旋
- ・ジャンケン4方向ダッシュ(2人組)
- ・空中足ジャンケン(2人組)
- ・バランス相撲(2人組)
- ・イモムシ(2人組)
- ・フープラダー
- ①1マス1ステップ
- ②1マス2ステップ
- ③1マス3ステップ
- ④2イン1アウト
- ⑤ゲージャンプ
- ⑥指定色ゲー(1マス1ステップ)
- ⑦指定色アウト(1マス1ステップ)

第4回目 2019年 1月15日

- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・ジャンケン4方向ダッシュ(2人組)
- ・空中足ジャンケン(2人組)
- ・バランス相撲(2人組)
- ・イモムシ(2人組)
- ・フープラダー
- ①1マス1ステップ
- ②1マス2ステップ
- ③1マス3ステップ
- ④2イン1アウト
- ⑤ゲージャンプ
- ⑥指定色ゲー(1マス1ステップ)
- ⑦指定色アウト(1マス1ステップ)

第5回目 2019年 1月21日

- ・ランニング
- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・フープ
- ①陣取りゲーム
- ②フープ足回旋
- ③フープスルー
- ④足回旋

第6回目 2019年 2月5日

- ・ランニング
- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・リズムステップ
- ・タッピング
- ・フープ
- ①フープ回旋
- ②陣取りゲーム
- ③フープスルー
- ④ステップイン
- ・小ボール
- ①ハンドロール
- ②2ボールクラップキャッチ
- ③足挟み上げ&トスキャッチ

第7回目 2019年 2月14日

- ・ランニング
- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・クロスタッチダッシュ
- ・小ボール
- ①ハンドロール
- ②2ボールクラップキャッチ
- ③ジャグリング(2個→3個)
- ④リアクションキャッチ(2人組)
- ⑤トス&アタック

第8回目 2019年 2月15日

- ・ランニング
- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・クロスタッチダッシュ
- ・小ボール
- ①ジャグリング
- ②2ボールトスキャッチ
- ③リアクションキャッチ(2人組)

- ④ステップ&キャッチボール（2人組）
- ⑤2ボールペッパ
- ⑥2ボールバウンド&ターンキャッチ

第9回目 2019年2月19日

- ・ランニング
- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・ハンドワーク&ラン
- ・小ボール
- ①ジャグリング
- ②バウンド&ターンキャッチ
- ③足挟み上げ&トスキャッチ
- ④ステップ&2ボールキャッチボール（2人組）
- ⑤トス&キャッチボール
- ⑥爆弾ゲーム
- ⑦7 to 3

第10回目 2019年3月4日

- ・ランニング
- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・パークロスジャンプ&ハンドワーク
- ・大ボール
- ①投げ上げ背面キャッチ
- ②ボール回し（胴体）
- ③ドリブル（両手・片手・交互）
- ④2ボールドリブル
- ⑤2ボールジャグリング
- ⑥落ちないボール
- ⑦ボール on キャッチボール

第11回目 2019年3月5日

- ・ランニング
- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・大ボール

- ①ドリブル（両手・片手・交互）
- ②投げ上げ背面キャッチ
- ③落ちないボール
- ④8の字回し（股下）
- ⑤ドリブルボールチェンジ（2人組）
- ⑥ドリブルポジションチェンジ
- ⑦2ボールパス（2人組）
- ⑧トス&バウンドパス（2人組）
- ⑨キック&パス（2人組）
- ⑩リアクションパス（2人組）
- ⑪トス&キャッチボール
- ⑫2ボールジャグリング
- ⑬ボール on キャッチ

第12回目 2019年3月8日

- ・ランニング
- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・大ボール
- ①投げ上げ背面キャッチ
- ②リフティング
- ③バウンド&ターンキャッチ
- ④トス&跨ぎキャッチ
- ⑤サークルパス（バウンド・トスアップ）
- ⑥ナンバリングパス
- ⑦Cボールゲーム

第13回目 2019年3月12日

- ・ランニング
- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・短縄
- ①1回旋1・2跳躍
- ②2ステップ跳び（1・2跳躍）
- ③大逆手跳び
- ④短縄 in 長縄
- ・長縄
- ①ラインジャンプ（足打ち2回・ターン）
- ②8の字跳び（記録43回）

③ダブルダッチ

第14回目 2019年3月15日

- ・ランニング
- ・COT ジャンプ
- ・ストレッチ
- ・バーピー体操
- ・足回旋
- ・短縄

①1回旋1・2跳躍

②2ステップ跳び(1・2跳躍)

③大逆手跳び

④短縄 in 長縄

- ・長縄

①ラインジャンプ(足打ち2回・ターン・足交差)

②8の字跳び(記録78回)

③ダブルダッチ

(2) 指導種目の説明

- ・ジャンケンシャトルラン…ジャンケンで勝った人が負けた人の周りを走る(左右回り) ①前向き ②バック走
- ・COT ジャンプ ①足を前後 ②足をパークロス(手叩き) ③足グーパー&ジャンケンの手付き ④足グーパー&ジャンケンの手付き(手足反対) ⑤足グーパー&ジャンケンの手付き(③④を途中で切換) ⑥足グーパー&腕付 ⑦足グーパー&腕付(腕足反対) ⑧足グーパー&腕付(⑥⑦を途中で切換) ⑨足グーパー2拍子&腕3拍子 ⑩足をバグー前後パークロスパークロスでジャンプ
- ・バーピー体操(1234のカウント) シャガむ(手を着く)→足を伸ばす→シャガむ→立つを繰り返す
- ・足回旋(左右足) シャガんで手を着き、足を地面に平行の回す
- ・バランス相撲(2人組) 肩幅に足を開き向かい合い、手で相手の手の平を足合う
- ・掃除機(2人組) 1人が長座をし、脚の後ろで手を組む。もう1人はその子の足首を持ち後ろへ引っ張る。
- ・リアクションタグ…2列で並びその各列にタグ付けをする。向かい合い長座をし、名前を呼ばれた列が逃げる。呼ばれなかった列は追いかける。

- ・リズム走(123でカウント) 決められた数字のカウントで腿・踵上げ
- ・タッピング…足を開いて立ち、右右左・左左右の順にリズムよく足踏みをし、前進する
- ・サークル鬼…6～8人で手を繋ぎサークルを作り、その真ん中にマーカーコーンを置く。鬼は輪を形成する人の中の予め決められた1人にタッチをする。輪を形成する達はその人がタッチされないように左右に動く。
- ・ジャンケン四方向ラン(2人組) ジャンケンに負けた人は勝った人が指定した方向へ走り、壁をタッチして相手の場所へ戻る
- ・空中足ジャンケ(2人組) 足でジャンケンをして負けた人は勝った人の周りを回る。より高く跳び相手より遅く着地することで相手に勝てるようにする。
- ・イモムシ(2人組) 2人並んで体操座りをし、前の人は後ろの人の足首を持ち、後ろの人は前の子の腰に手を回す。2人がリズムよく脚の曲げ伸ばしをすることで前へ進む。
- ・フープラダー…様々な色のフープを地面に一列に並べ、その上をフープを踏まないように走る、またはジャンプをする。1フープを1マスとする。 ①指定色でグー→指定された色のフープで足をグーにする(1マス1ステップ) ②指定色アウト→して押された色のフープの中に入らず横へ外す(1マス1ステップ)
- ・陣取りゲーム(フープ) フープをランダムに地面に散らばせて置き、中へ入る。笛の合図で他のフープへ引っ越しをする。
- ・フープ回旋(右・左足) フープを足で回旋させる
- ・フープスルー…転がしたフープを潜り抜ける
- ・ステップイン(右・左足) 転がしたフープに平行に走り、足をフープへ出し入れする
- ・ハンドロール(小ボール) 小ボールをトスし、そのボールの周りを空中で手を回し、キャッチをする
- ・2ボールクラップキャッチ(小ボール) 2つのボールを投げ上げ、それが空中にある間に手を叩き、キャッチをする
- ・トス&挟み上げキャッチ(小ボール) 足でボールを挟み上げ、それと同時に手でボールをトスして2つのボールをキャッチする
- ・クロスタッチダッシュ…体の前で左足の裏うい右

手で立ち→右足の裏を左手でタッチ→体の後ろで左足の裏を右手でタッチ→右足の裏を左手でタッチしてから走る

- ・リアクションキャッチ（小ボール・2人組）2人が向かい合い、1人が両手にボールを持ち腕を伸ばす。ボールを持った人がどちらかのボールを落とし、もう1人が反応よくキャッチをする。
- ・トス&アタック（小ボール）2つのボールを手に持ち、1つのボールをトスアップし、もう1つのボールをそのボールへ投げ当てる
- ・ステップ&キャッチボール（小ボール・2人組）足を動かしながらキャッチボールをする（かけあし・グーパージャンプなど）
- ・2ボールベッパ（小ボール・2人組）2人が向い合って立ち、1人が左右に転がしたボールをもう1人が取って返す
- ・2ボールバウンド&ターンキャッチ（小ボール・2人組）2つのボールをバウンドさせ、回転してキャッチをする
- ・ハンドワーク&ラン…走りながら腕を動かす ①両手で肩上肩横肩前肩下 ②肩手で上上横横前前下下（動かしていない腕は肩へ置く）
- ・トス&キャッチボール（小ボール・2人組）2人がそれぞれボールを持ち、1人がボールを相手へ投げる。もう1人がそのボールを取る直前に自分のボールをトスアップし、そのボールが空中にある間に相手の投げたボールを取り投げ返し、更に自分でトスしたボールをキャッチする。
- ・爆弾ゲーム（小ボール）コートの中の真ん中に線を引き、2チームに分かれる。ボールを爆弾と見なし、自分のコートに爆弾が少なくなるように相手のコートへ向かって投げる。 ①投げる ②トス&アタック ③キック
- ・7 to 3（小ボール）フープをスクエア状に間隔を広く取って置く。その真ん中へもう1つフープを置き、そのフープの中にボールを7つ入れる。外側4つのフープにはそれぞれ人が入り、スタートの合図でボールを1つずつ取り、自分のフープへ運び入れる。3つのボールを早く集めたチームの勝ち。（真ん中のフープにボールが無くなった場合は、他の人が自分のフープに集めたボールを取っても良い）
- ・ボール回し（大ボール）自分の体の周りで素早く

ボールを回す（左右回り）

- ・落ちないボール（大ボール）1人が2つのボールを持ち、1つのボールを投げ上げる。そのボールが落ちてくる前にもう1つのボールを投げ上げる。その繰り返し。
- ・ボール on キャッチボール（大ボール・2人組）相手が投げたボールを自分が持っているボールで勢いを吸収して受け止め、相手へ返す
- ・ドリブルチェンジ（大ボール・2人組）ドリブルしているボールを上手に相手へ渡し、ドリブルを継続させる
- ・ボールチェンジ（大ボール2人組）2人がそれぞれドリブルをし、合図をきっかけに上手にボールを交換しドリブルを継続させる
- ・ポジションチェンジ（大ボール・2人組）2人がそれぞれボールを持ち、合図でボールをその場にバウンドさせ、空中にボールが浮いている間にポジションチェンジをし、相手のボールをキャッチする
- ・リアクションパス（大ボール・2人組）2人がそれぞれボールを持ち、1人が相手へパスもしくはバウンドパスをする。パスの受け手はパス（投げる）がきた場合はバウンドパスでボールを相手に渡し、バウンドパスがきた場合にはパス（投げる）で相手にボールを渡す。
- ・トス&キャッチボール（大ボール）小ボールを使って行う、トス&キャッチボールと同様
- ・トス&跨ぎキャッチ（大ボール）足を前後に開き股の下でボールを持つ。股下でボールをトスし、そのボールが浮いている間に足の前後を反対にし、ボールを股下で再びキャッチする。
- ・サークルパス（大ボール）5人以上で円を作り、その1人1人にナンバリングをする。その中の1人がボールを持ち、番号を言いながらパスをし、パスを受けた人は指示された番号の人へ次パスをする人の番号を言いながらパスをする。その繰り返し。
- ・ナンバリングパス（大ボール）5人以上が集まり、その1人1人にナンバリングをする。決められたスペースで自由に動きながら番号順にパスを回す（同じスペースの中で2チーム以上同時に行わせるとより効果が得られる）
- ・Cボールゲーム（大ボール）フープを1つ地面に

置き、その周りで2対2の構図を作る。その中の1人がボールを持ち、フープの中にバウンドをさせ、そのボールがフープ外の地面に着く前に相手チームがキャッチをする。それができない場合や、ボールを取った人がフープ内にバウンドさせられなかった場合には、相手の得点となる。

- ・短縄 in 長縄…回旋する長縄の中で短縄を跳ぶ
- ・ラインジャンプ（長縄）長縄を地面に置き、その上をジャンプしながら進む ①2跳躍 ②1跳躍 ③足打ち（1回・2回） ③半回転（1回転）
- ・8の字（長縄）入り込み跳びを連続で8の字状に行う
- ・ダブルダッチ（長縄）2人が向かい合い、長縄2本をそれぞれ左右の手に持ち合う。長縄2本を交互に内側に向けて回旋させる。その中に入り込み1跳躍のリズムで跳躍をする。

全指導とも、午前中（9：00 または 10：00 開始）に実施された。

日課の中の教育活動（午前3時間、午後3時間）の一部としての実施であった。

愛知少年院での年間行事と日課は、次のようである。

[年間行事]

- 1月 成人式
- 2月 詩の教室・剣道寒稽古
- 3月 駅伝大会
- 4月 観桜会・写生会・花祭り
- 5月 ゴールデンウィーク課題作成
- 6月 バレーボール大会
- 7月 夏季講座（絵画指導・彫刻指導）
- 8月 サマーコンサート・盆法要
- 9月 水泳大会
- 10月 運動会
- 11月 収穫祭
- 12月 バドミントン大会、クリスマス会

[日課]

- 7：00 起床・洗面・清掃
- 7：30 朝食・休憩
- 8：30 課題読書

- 9：00 朝礼・教育活動
- 12：00 昼食・休憩
- 13：00 教育活動
- 16：00 身辺整理・学習・珠算
- 17：00 夕食・休憩
- 18：30 内省・日記記入
- 19：00 ニュース番組視聴・学習
- 20：00 テレビ視聴
- 21：00 就寝

上記、下線部の中の教育活動の一部60分の時間を利用して指導は行われた。9時開始の指導の際には、朝礼の後だった為、多少遅れて指導を開始することもあった。

3. 指導結果

少年院という施設での指導経験は、全く皆無であった為、内容は指導対象者である在院者の様子や雰囲気等を伺いながら慎重に進めた。

指導開始当初から、この内容を研究対象として考慮していなかった為、指導前と指導後の体力測定などを実施してトレーニングの効果測定は全く行わなかった。ただし、測定を実施していても少年院内の在院者の個人情報公開することは、許されなく、また常に同じ対象者が指導を受けていた訳ではないので、効果測定はそれほどの意味があるとは考えていない。

今回の指導内容を評価できると考えたのは、指導開始当初は全10回で実施予定だった内容が、在院者と指導に立ち会った法務教官の要望で、回数が4回増えたことである。

更に、トレーニングを受講できる対象が2級のみ限定されており、退院直前の1級の段階では、受講できないことを残念に思っ法務教官に訴えてくれていたということも伺った。

そして、今回の指導記録を本稿に残そうと考えた最大の理由は、指導終了後にトレーニングを受講した在院者からお礼の手紙を4人分送付いただいたことである。

法務教官の話では、外部からの派遣講師に対して、矯正教育の一環として手紙を書かせるということは、よくあることであると聞いた。ところが今回は、

在院者自らが、筆者にお礼の手紙を書きたい、との訴えがあったと伺った。

下記がその内容である。

Aより

平井さんへ

15回15時間に及ぶたのしい授業をありがとうございました。私は第1回目から参加をさせていただき、途中で2度欠けて計13回出席することができました。始めは訳のわからないまうごきをマネるだけでしたが、次第に「コーディネーショントレーニング」への理解が進み、数回目には、その日の授業が終わってすぐに次が待ち遠しくなるくらいにたのしんでいました。とにかくたのしかったです。

殆んど毎時間、平井さんは「できないことをできるようにする」というようなことをおっしゃっていました。私は、このトレーニングの中で、できない状態からできるようになるための努力をし、そしてできるようになり、できるようになった喜びから努力の大切さを知るという重要な経験をしました。

私は社会に居た頃、あまり努力をしませんでした。たのしくないし、苦しいし、辛いからです。そして今、私がここに居るのも、色んな努力をさけようとし、逃げてきたからです。しかし、平井さんのコーディネーショントレーニングを受ける中で、「できなかったことが努力してできるようになる」喜びを見つけました。

うごきの1つ1つはそれほど難しくなく、努力の量も決して多くはありませんでしたが、できるようになったときの喜びは非常に大きなものでした。

そして私は、もっと沢山の努力をすればもっと大きな喜びに出会えるかもしれない、もっと努力をしたい、と思うようになりました。私は平井さんに努力する喜びを教えてもらいました。あとの喜びのことを考えると、努力そのものがたのしく感じられるようになりました。これできっと、更生への道をさらに進むことができたと思います。

大切な気付きとたのしい時間をありがとうございました。

Bより

平井さんへ

僕は、最初、身体トレーニングと聞いて、筋力トレーニングするのかなと思ったけど実際にやってみるとボールを三個使ってジャグリングをしたり、キャッチボールをしたり今までやった事のないトレーニングばかりでした。最初はむずかしくて、できなくても何回かやればできるようになり、すごく達成感があって楽しかったです。

僕が一番楽しいなと思ったトレーニングは、2つのチームにわかれて大量のボールを投げたり手で打ったり足でけったりして、相手の陣地にボール入れてボールが多かった方の負けというトレーニングです。難しいルールもなく単純でおもしろかったです。遠くにボールを飛ばしてとてもストレス発散になりました。

一ヶ月という短い期間でしたが、とても楽しかったです。

ありがとうございました。

Cより

平井さんへ

本当器用になったと思います。右でも左でもできるようにすることで色々なことに生かせるのでとてもうれしいです。前は、考えるより何回もやって体で覚えさせてできるようになっていく形だったんですが、頭で考えたことを自由に体を動かせるようになるう！を繰り返すことで、より物事のできるまでの効率がよくなったと言うか、短時間でやりとげようとする能力が身に付いたと思います。正直初めは身体トレをなめてました。やっていく内でどんどん気になって次は何？どんなのやるの？と」すぐ興味深々になって行きました。やっていて本当楽しかったし、面白かったです。

本当意味のあった貴重な時間だったと思います。

ありがとうございました。

また会えることを願っております。

Dより

平井さんへ

約3ヶ月の間ですが、普段はできないようなトレーニングを教えて下さり、ありがとうございました。今になって思うと、とても短い時間しかできな

かったのだと寂しく感じる事があります。

私達はちょうどこの時期に駅伝大会に向かって練習していましたが、限られた時間の中で普段とは違う運動をしてきたおかげで、皆がけがをする事もなく、持久走も同じくらい頑張ることができました。身体トレーニングでは、最後の2～3日の間に大縄とダブルダッチに取り組みましたが、全員の心がバラバラになる事なく力を合わせて成功できた事が印象に残っています。このように協力して何かを成し遂げるという体験をさせてもらったことは、今思い出しても嬉しく思います。できなかった事でも少しずつ努力するうちに上達するのだと教えて頂いたことは、しっかり覚えています。

今まで私達のために教えてくださり、ありがとうございました。

この手紙が届いたのは、最終指導を終えて約2週間後であった。

4. 考察

指導結果や在院者からの手紙の内容と少年院の法務教官からの聞き取り調査などの内容から今回の取り組みは、在院者にとってかなり効果のあったことと評価できると考える。

どのような指導プログラムが効果的であったのか、プログラムの詳細と指導時の在院者の反応などから下記のように考察する。

全指導とも必ずウォーミングアップとして体育館内3周のランニング（ゆっくりしたペース）とその後の、全身のストレッチをすることを課した。この内容により今後（退院後も含めて）運動するときのウォーミングアップの方法を知ってもらおうと考えた。

ただし、指導3回目と4回目は体育館ではなく、視聴覚室というスペースの狭い場所での指導であり、（成人式行事の準備の為）ランニングは実施していない。

ストレッチを行う前に心拍数をある程度上昇させる目的でCOTジャンプという名称で行っているジャンプを多めに実施した。

この内容は、運動前の準備運動の必要性和方法ということでよく理解され今後に繋がると考えられる。

全指導すべての指導で行った内容は、このCOTジャンプと足回旋で、見た動きを正確に真似できるという能力、と手足をすべて意思のままに動かせるという能力の向上を計った。参加回数の多い在院者ほど、この内容は成就者（できるようになった者）が多くなったという実感がある。

初めて行った際には、全く出来なかったことが、少しずつの継続とトレーニングの組み合わせで出来るようになるという実感を持てる内容であった。途中からの参加在院者にとっても以前からの経験者の上達ぶりに感心している様子が伺えた。

また、全指導の際にグループや2人組の対人で一緒に行う内容やゲーム的に戦うことも実施した。この内容の際に、参加在院者数が奇数の場合には、指導に立ち会う法務教官が在院者と一緒にトレーニングに参加することになり、在院者がとても喜んで参加する様子が伺えた。

全指導とも在院者は笑顔でトレーニングに取り組んでいたことを実感している。すべての指導にゲーム的な内容を含めたことと「コーディネーショントレーニング」の理論に基づく内容で実施した為、肉体的に負担がかかることが少なく「出来そうで、出来ない」感覚でのトレーニングが続き笑顔が絶えずに楽しく取り組めた要因だと考える。

また、1回の指導が60分だったのも効果的であった。60分の中の20分程度は、前回同様または継続している内容で行い、残りの40分程度を新しい内容にしたことも在院者にとっては、取り組みやすく楽しく感じてトレーニングできたことだと考えられる。

ただ、楽しいと感じてトレーニングを行うだけではなく、豊富な運動量が取れて身体を器用に動かせるようになっていっているという実感を持たせることも大変重要である。

実施期間が11月下旬から3月中旬という気温が低い期間であったにも関わらず、毎回トレーニング終了後には、在院者全員汗だくになって次の課題に向かうという姿であった。

以上のようなことから、まとめような10回分のプログラムを提案して少年院に提供することと、2019年度にも委託された指導に反映することとした。

5. まとめ

今後に向けて、少年院において有効と考えられるプログラムの以下のようにまとめて提案することとした。なおこの内容は、1回目から10回目という考え方ではなく、同様の用具や手具を使用する種目は続けて行い、他は順不同であっても問題はないという考え方で考慮した。

プログラム1（器具を使用しない）

ランニング、COT ジャンプ、ストレッチ、バーピー体操、足回旋 この下線部は、ウォーミングアップとして毎回同様に行う10分程度の内容である。（以下アップと記す）

2人組種目

バランス相撲、ジャンケンシャトルラン、空中足ジャンケン、掃除機、イモ虫競争、リアクションタグ（単純な合図）、サークルオニ

プログラム2（器具を使用しない）

アップ、

リズム走、リズムステップ、タッピング

2人組種目

バランス相撲、ジャンケン4方向ダッシュ、シェイクハンドゲーム、リアクションタグ（少し工夫を加えた合図）、サークルオニ

プログラム3（フープを使用）

アップ

陣取りゲーム、足での回旋、

2人組

フープスロー（投げる）&跳び抜け、転がしパス、転がし&くぐり抜け、フープラダー

1マス1ステップ、1マス2ステップ、

1マス3ステップ、2イン1アウト

指定色で足を揃える（1色）、

指定色でアウトする（1色）

プログラム4（フープ使を使用）

アップ

足での回旋、手足での回旋、

2人組

転がし&くぐり抜け、転がし&ステップイン、フープラダー

1マス1ステップ、1マス2ステップ、

2イン1アウト、

指定色で足を揃える（1～2色）、

指定色でアウトする（1～2色）

足を揃えることとアウトを組み合わせる

プログラム5

（小ボール・KENKO ソフティ70を使用）

アップ

小ボール

ハンドロール、2ボールクラブキャッチ、

足上げ&投げ上げキャッチ、

ジャグリング（2個→3個）、

2人組

リアクションキャッチ、

ステップ&キャッチボール（1個→2個）、

バクダンゲーム（投げる・アタック）

プログラム6（小ボール上記同様）

アップ

小ボール

ジャグリング（2～3個）、

バウンド&リターンキャッチ（1→2個）、

2人組

2ボールキャッチボール、

2ボールバウンド&パス、

2ボールトス&キャッチ、

2ボールトス&キャッチボール、

7to3、

バクダン（投げる、アタック、キック）

プログラム7

（大ボール・バレーボール等を使用）

アップ

大ボール

トス&背面キャッチ、ボール回し、

落ちないボール、ドリブル両手・片手・交互、

2ボールドリブル、2ボールジャグリング、

バウンド&ターンキャッチ、

2人組
ドリブルチェンジ（ボール&ポジション）、
トス&バウンドパス、リアクションパス、
トス&パス、ボール on パス、
サークルパス（トスアップ・バウンド）

プログラム 8

（大ボール・バレーボール等を使用）
アップ
大ボール
ストップング（足・手・膝・お尻・頭）
（足でドリブルしながら合図で上記の身体部位
でボールを止める）、
足でのボールリフティング、8の字、
2人組
キック&パス、
サークルパス（トスアップ・バウンド）、
ナンバリングパス（サークル・コート）、
Cボールゲーム

プログラム 9（短縄と長縄を使用）

アップ
短縄
1 回旋 1 跳躍跳び& 2 跳躍跳びの切り替えと
繰り返し、2 ステップ跳び 1・2 跳躍、
大逆手跳び、長縄&短縄
長縄
ロープ上ジャンプ
（足打ち・ターン・足交差）、
8の字（連続跳び抜け）で回数に挑戦、
ダブルダッチ（経験程度）

プログラム10（短縄と長縄を使用）

アップ
短縄
1 回旋 1・2 跳躍跳び、2 ステップ跳び、
長縄&短縄
長縄
ロープ上ジャンプ

（足打ち・ターン・足交差、2 本ロープでの左右移
動ジャンプ）
8の字（連続跳び抜け）
前回の回数越えに挑戦、
ダブルダッチで入り・抜け

以上の10プログラムを提案し、2019年度にも実践
しようと考えて現在（2019年9月）進行中である。

愛知少年院では、在院者が概ね1年間在院する。
その中で2級と呼ばれる中間期教育の6～7か月の
矯正教育の期間に身体トレーニングが組み込まれ
る。

上記のプログラムは、本来であれば1週間に1度
くらいずつ実施されることが望ましいと考える。た
だ2019年度は年間計画として1カ月に1度ずつの実
施となる。この実施回数でどのような結果や在院者
の感想が得られるのか不明である。

すでに実施した6・7・8月の指導では、2018年度
と同様な反響であった。

本稿に記述した内容のプログラムが、他の同様な
施設などで実施されても同じように在院生が、楽し
いと感じることができて様々な更生施設での矯正教
育に活かされることを望むものである。

謝 辞

今回、指導を依頼いただいた法務教官、聞き取り
調査にご協力いただいた教育・支援部門の統括専門
官の皆様に感謝の意を述べる。

引用文献

バドミントンコーディネーション 平井博史・渡辺
哲義著 2006年 ベースボールマガジン社
ベースボールコーディネーショントレーニング 平
井博史・南牟礼豊蔵著 2012年 全国書籍出
版社
「明日につなぐ」少年院のしおり 法務省矯正局
法務教官 法務省矯正局 「躍進・・・」施設のし
おり 愛知少年院